



Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92
 Б.Р.Баев

МЕНЮ на 21.02.2023г. интернат 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
Каша из смеси круп (ячневая, пшеничная) молочная жидкая №212, сб.2021	150	4,81	2,11	6,67	0,09	18,99	152,42	102,1	31,41	139,1	0,83	38,66	42,69	0,43	0,11	0,38		
Какао с молоком № 306, сб.2021	180	2,95	2,61	2,82	0,00	12,92	85,57	97,71	18,95	82,78	0,52	10,8	19,86	0,01	0,03	0,47		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	80/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0		
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	165	0,66	0,00	0,66	0,66	19,14	80,32	26,4	14,85	18,15	3,63	0	8,25	0,33	0,05	16,5		
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
Итого за 'Завтрак'		14,11	4,77	19,02	1,54	102,06	622,41	255	92,61	307,1	8,97	107,3	136,1	1,85	0,3	21,35		
Обед																		
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	80	1,04	0,00	4,63	0,00	14,22	97,13	19,22	11,26	22,1	0,72	0	1,31	2,35	0,01	0,52		
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	200/10	1,60	0,21	4,29	0,00	11,96	88,90	33,52	18,37	41,18	0,87	30,88	202,5	0,2	0,04	6,36		
Гуляш №96, сб.2021	60/60	16,56	15,91	17,16	0,00	4,17	236,77	13,53	22,3	171,4	2,51	0	11,7	2,25	0,04	0,33		
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	150	5,30	0,02	3,53	0,00	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0		
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8		
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	80	0,65	0,00	0,12	0,12	4,09	18,95	3,43	4,61	15,48	0,38	0	0,1	0,14	0,02	0		
Итого за 'Обед'		25,62	16,15	29,81	0,12	87,12	704,79	95,79	69,83	300,4	5,4	45,23	246,18	5,86	0,18	20,02		
Полдник																		
Запеканка из творога с повидлом №239 сб. 2021	200/25	36,43	32,55	24,58	0,00	61,32	611,41	294,4	49,14	392,4	1,72	156,4	180,24	1,1	0,12	0,61		
Молоко кипяченое №299. сб.2021	200	5,74	6,11	5,93	0,00	9,01	111,25	222,5	25,66	165	0,18	25,28	46,35	0	0,06	1,1		
Итого за 'Полдник'		42,17	38,66	30,51	0,00	70,33	722,66	516,9	74,81	557,4	1,9	181,7	226,59	1,1	0,18	1,7		
Ужин																		
Икра морковная №46, сб. 2021	60	1,15	0,00	4,63	0,00	7,04	71,27	18,62	23,81	38,02	0,58	0	1154,16	2,43	0,03	1,39		
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	90/60	13,06	0,46	12,57	0,00	18,07	235,87	30,21	21,1	97,6	0,79	26,33	112,31	0,14	0,09	3,07		
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	150	2,89	0,02	3,59	0,57	23,92	138,40	14,05	31,3	79,63	1,23	21,59	28,43	0,19	0,13	6,05		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	50	2,58	0,00	0,33	0,33	16,86	80,20	7,51	10,78	28,42	0,65	0	0	0,43	0,05	0		
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	180	0,22	0,00	0,05	0,00	8,58	34,63	2,46	0,66	1,21	0,06	0	0,13	0,01	0	1,01		
Итого за 'Ужин'		19,90	0,48	21,16	0,90	74,47	560,37	72,84	87,65	244,9	3,32	47,92	1295,02	3,21	0,31	11,52		
перед сном																		
Кефир №297 сб. 2021	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37		
Итого за 'перед сном'		5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37		
Итого за день		107,49	65,75	106,78	2,56	341,82	2724,49	1176	352,3	1596	19,8	421,3	1947,89	12,01	1,03	55,96		

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.) Медсестра  (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 21.02.2023г. школа с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																	
Каша из смеси круп (ячневая, пшеничная) молочная жидкая №212, сб.2021	180	5,78	2,54	8,00	0,11	22,79	182,90	122,6	37,69	166,9	1	46,39	51,23	0,52	0,13	0,46	
Какао с молоком № 306, сб.2021	180	2,95	2,61	2,82	0,00	12,92	85,57	97,71	18,95	82,78	0,52	10,8	19,86	0,01	0,03	0,47	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	60/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	165	0,66	0,00	0,66	0,66	19,14	80,32	26,4	14,85	18,15	3,63	0	8,25	0,33	0,05	16,5	
Итого за 'Завтрак'		14,08	5,20	20,15	1,36	85,26	566,41	261,4	90,89	320,9	6,34	115	144,64	1,73	0,3	17,43	
Обед																	
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	100	1,31	0,00	5,78	0,00	17,77	121,42	24,03	14,07	27,62	0,9	0	1,63	2,94	0,01	0,65	
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	250/10	2,00	0,26	5,36	0,00	14,95	111,13	41,9	22,96	51,48	1,09	38,6	253,12	0,25	0,05	7,95	
Гуляш №96, сб.2021	120	16,56	15,91	17,16	0,00	4,17	236,77	13,53	22,3	171,4	2,51	0	11,7	2,25	0,04	0,33	
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	60	3,10	0,00	0,39	0,39	20,23	96,24	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0	0,52	0,06	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	70	0,57	0,00	0,10	0,10	3,58	16,58	3	4,03	13,55	0,33	0	0,09	0,12	0,02	0	
Итого за 'Обед'		30,36	16,20	33,13	0,49	120,21	882,98	119,4	91,02	356,3	6,68	55,82	302,41	7,16	0,26	21,74	
Итого за день		44,43	21,40	53,28	1,85	205,48	1449,39	380,7	181,9	677,2	13	170,8	447,05	8,9	0,57	39,16	

Завпроизводством: Lat (Хурматуллина Р.М.)

Мелсестра Ж (Кузьмина О.В.)